

2. Messen Sie Ihre Prüfungsangst!

Ein Instrument zur Messung Ihrer Prüfungsangst¹⁰ finden Sie in Tabelle 5. Die acht Aussagen dieser Beurteilungsskala beziehen sich auf Gedanken und Gefühle, die während Prüfungssituationen auftreten können. Vier Items der Tabelle (kursiv gedruckt) bilden die Unterskala „Besorgnis“, während die restlichen vier Aussagen zur Subskala „Emotionalität“ gehören.

Gehen Sie bitte bei der Durchführung des Tests folgendermaßen vor:

- Markieren Sie bei jeder Aussage die Zahl unter der von Ihnen gewählten Antwort. Überlegen Sie dabei nicht lange, sondern entscheiden Sie spontan, welche Antwort jeweils am besten beschreibt, wie Sie sich in Prüfungssituationen (Klassenarbeiten, Tests, mündlichen Prüfungen etc.) fühlen.
- Durch Addition aller markierten Zahlen erhalten Sie den Gesamtwert für *Ihre* persönliche „generelle Prüfungsangst“.
- Durch Addition der entsprechend markierten Zahlen der beiden Unterskalen können Sie Ihr individuelles Maß für „Besorgnis“ und „Emotionalität“ bestimmen.

Keine Angst vor Prüfungen

Tabelle 5: Selbstbeurteilungsskala zur Messung der „generellen Prüfungsangst“, der „Besorgnis“ und der „Emotionalität“

Aussagen	fast nie	manchmal	oft	fast immer
Während Prüfungen fühle ich mich sehr unbehaglich und bin aufgeregt.	1	2	3	4
<i>Ich muß an die Note denken, die ich wohl erhalten werde.</i>				
<i>Während Prüfungen ertappe ich mich dabei, daß ich daran zweifle, meine Ausbildung jemals erfolgreich abschließen zu können.</i>	1	2	3	4
Während Prüfungen fühle ich mich sehr angespannt.	1	2	3	4
<i>Gedanken daran, daß ich schlecht abschneiden werde. stören mich in der Konzentration auf die Prüfungsaufgaben.</i>	1	2	3	4
Bei einer wichtigen Prüfung gerate ich in Panikstimmung.	1	2	3	4
Während einer wichtigen Prüfung schlägt mir das Herz bis zum Hals.	1	2	3	4
<i>Gedanken über ein mögliches Versagen stören meine Konzentration auf die Arbeit.</i>	1	2	3	4

Tabelle 6: Prozentrangwerte für „generelle Prüfungsangst“ und die
Unterskalen „Besorgnis“ und „Emotionalität“

Prozent- rangwerte	gene Prüfunc	relie jsangst	Beso rgnis		Emotic	nalität
	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer
95	28	25	13	12	14	13
75	21	18	10	9	11	10
50	17	15	8	7	9	7
25	13	11	6	5	7	5
5	9	8	4	4	4	4

Der Prozentrangwert (Bereich 1 bis 100) gibt an, wie Sie im Vergleich zu einer Normgruppe abschneiden. In Tabelle 6 sind die Prozentrangwerte für „generelle Prüfungsangst“, „Besorgnis“ und „Emotionalität“ zusammengestellt. Wenn Sie einen Prozentrangwert von zum Beispiel 25 für „generelle Prüfungsangst“ erreicht haben, bedeutet das: Sie sind weniger ängstlich als 75 % der Probanden der Normgruppe. Personen, die beispielsweise einen Prozentrang 95 haben, sind ängstlicher als alle anderen Menschen der Normgruppe bis auf 5 %.

Bitte beachten Sie:

Prüfungsleistungen werden auch bei Ihnen mit großer Sicherheit schwerwiegend durch Angst beeinträchtigt, wenn Sie einen Gesamtwert für „generelle Prüfungsangst“ von 22 oder höher erreicht haben und wenn Ihr Wert für „Besorgnis“ 12 oder mehr beträgt.

Insgesamt gesehen spricht vieles dafür, daß sich Probanden mit einem mittleren Wert auf der Unterskala „Emotionalität“ und zugleich einem geringen Maß an „Besorgnis“ in Prüfungssituationen am besten zurechtfinden. Sorgenvolle Bedenken scheinen ein Prüfungsergebnis nachteiliger zu beeinflussen als Aufgeregtheit.

¹⁰ Vgl. Spielberger, C.: Stress und Angst. Risiko unserer Zeit, Beltz-Verlag, Weinheim und Basel 1980, S 108 f.